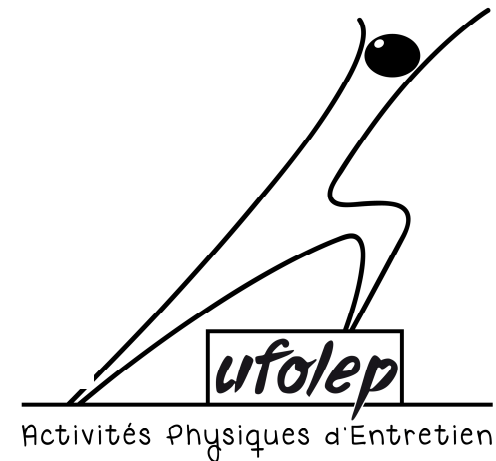


ACTIVITES PHYSIQUES D'ENTRETIEN

Programme de formation

2017/2018

FEVRIER / MAI 2018



FORMATION CONTINUE

Pour les animateurs

STAGES DECOUVERTE

Ouverts à tous les licenciés

FORMATION CONTINUE

Activités Physiques Adaptées

OBJECTIF : Sensibiliser les animateurs APE sur les activités physiques adaptées, Publics adultes et séniors, autonomes, atteints de maladie chroniques.

PUBLIC: Animateurs (trices) UFOLEP

DATE : Samedi 03 Février 2018

HORAIRES : 14 H à 16H30

LIEU : ST LAURE

CONTENU : Notion sur le système d'équilibration, les maladies chroniques. Séance complète (parcours équilibre, danses « basiques », renforcement musculaire à deux, étirements, retour au calme...). Retour sur la séance, questions/réponses. Echanges d'idées d'exercices adaptés.

INTERVENANT : Olga BENOIT
UFOLEP (Educatrice sportive)

DROIT D'INSCRIPTION : gratuit (pris en charge par l'UFOLEP 63)

DATE LIMITE D'INSCRIPTION

26 Janvier 2018

Effectif limité à 25 personnes

Les inscriptions seront prises par ordre d'arrivée à l'UFOLEP.

FICHE D'INSCRIPTION

à retourner à l'UFOLEP du Puy-de-Dôme
31 rue Pélissier 63028 CLERMONT-FERRAND CEDEX 2

Nom :

Prénom :

Adresse :

Tél_obligatoire :

E-mail :

Association :

N° licence UFOLEP 2017 / 2018 :

Animatrice : (1)

Adhérent(e) : (1)

S'inscrit au(x) stage(s) suivant(s) : (1)

Stage FORMATION CONTINUE Activités Physiques adaptées 3 Février ST LAURE

Stage FORMATION CONTINUE UFOZEN 10 Mars CROIX DE NEYRAT

Stage DECOUVERTE Bouge toi avec ton step 17 Mars à Pont du Château

Stage DECOUVERTE UFO MOVE 21 Avril à CEBAZAT

Stage DECOUVERTE Fitness Baguettes et Stretching 26 Mai

(1) Cocher la case correspondante

Pour cocher les cases sur ordinateur : double cliquer sur la case correspondante et dans « valeur par défaut » cocher CASE ACTIVEE puis cliquer sur OK.

Signature :

STAGE DECOUVERTE

FITNESS BAGUETTES ET STRETCHING

OBJECTIFS : Fitness baguettes : Renforcer l'ensemble des muscles du corps dont le muscle cardiaque et brûler des calories, dans une ambiance ludique en utilisant deux petites baguettes qui marquent le rythme de la musique.

Stretching : Découvrir une séance dans une ambiance de détente.

PUBLIC : animateurs (trices) et licenciés UFOLEP

DATE : Samedi 26 Mai 2018

HORAIRE : 14 H – 16 H

LIEU : A déterminer

INTERVENANTE : Annie COLY
UFOLEP (Educatrice sportive)

Droit d'inscription : *gratuit (pris en charge par l'UFOLEP 63)*

DATE LIMITE D'INSCRIPTION

11 Mai 2018

Effectif limité à 25 personnes

Les inscriptions seront prises par ordre d'arrivée à l'UFOLEP

FORMATION CONTINUE

UFOZEN

OBJECTIF : Découverte de l'activité UFOZEN « renforcement musculaire et techniques de bien être dans une ambiance zen ».

PUBLIC : animateurs (trices) UFOLEP

DATE : Samedi 10 Mars 2018

HORAIRE : 14 H à 16 H

LIEU : CLERMONT FD Croix de Neyrat

CONTENU : Faire vivre une séance d'UFOZEN. Retour sur la séance, analyse, questions/réponses. Mises en situations.

INTERVENANTE : Annie COLY
UFOLEP (Educatrice sportive)

Droit d'inscription : *gratuit (pris en charge par l'UFOLEP 63)*

DATE LIMITE D'INSCRIPTION

23 Février 2018

Effectif limité à 25 personnes

Les inscriptions seront prises par ordre d'arrivée à l'UFOLEP.

STAGE DECOUVERTE

BOUGE TOI AVEC TON STEP

OBJECTIF : Utiliser le step pour se bouger autrement.

PUBLIC : Animateurs (trices) et licenciés UFOLEP

DATE : samedi 17 Mars 2018

HORAIRES : 14 H à 16 H

LIEU : PONT DU CHATEAU
Espace BEAUFORT

CONTENU : Faire vivre une séance de « bouges toi avec ton step ». Renforcement musculaire de l'ensemble du corps et travail cardio dans une ambiance ludique.

INTERVENANTE : Annie COLY
UFOLEP (Educatrice sportive)

DROIT D'INSCRIPTION : gratuit (pris en charge par l'UFOLEP 63)

DATE LIMITE D'INSCRIPTION

2 Mars 2018

Effectif limité à 25 personnes

Les inscriptions seront prises par ordre d'arrivée à l'UFOLEP

STAGE DECOUVERTE

UFOMOVE

OBJECTIFS : Découvrir une séance d'UFO MOVE « Ensemble de pratiques physiques d'entretien et de danses à partir d'activités cardio et motrices issues des musiques du monde ».

PUBLIC : Animateurs (trices) et licenciés UFOLEP

DATE : Samedi 21 Avril 2018

HORAIRES : 14 H – 16 H

LIEU : CEBAZAT

CONTENU : Animation d'une séance d'UFO MOVE apprentissage de différentes chorégraphies sur des musiques variées. Les pas de bases et différentes méthodes.

INTERVENANTE : Claire FAURE
UFOLEP (Educatrice sportive)

Droit d'inscription : gratuit (pris en charge par l'UFOLEP 63)

DATE LIMITE D'INSCRIPTION

6 Avril 2018

Effectif limité à 25 personnes

Les inscriptions seront prises par ordre d'arrivée à l'UFOLEP